

मन के जीते जीत सब

• वर्ष - 8 • अंक-2202 • उदयपुर, रविवार 03 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

कोरोना ही नहीं, इन बीमारियों में भी घटती है सूंघने की क्षमता

कोरोना के चलते मरीजों में आजकल सूंघने की क्षमता कम हो रही है। लेकिन क्या आप जानते हैं कोरोना के अलावा दूसरी बीमारियां भी हैं, जिनमें सूंघने की क्षमता प्रभावित होती है। यदि लंबे समय तक गंध नहीं आ रही है तो इसके पीछे न्यूरोडिजनरेटिव डिजीज जैसे डिमेंशिया, अल्जाइमर्स आदि के लक्षण भी हो सकते हैं। **डिमेंशिया का संकेत**— गंध का अहसास नहीं होने के पीछे सरदी—जुकाम, वायरल इन्फेक्शन, रायनाइटिस, कुछ दवाइयों का दुष्प्रभाव आदि कारण हो सकते हैं। कई बार ब्रेन ट्यूमर की वजह से सूंघने की शक्ति कमजोर होने लगती है। यदि लंबे समय तक गंध का अहसास नहीं हो रहा है तो यह डिमेंशिया के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। न्यूरोडिजनरेटिव डिजीज अल्जाइमर्स और और पार्किंसंस में भी गंध जा सकती है।

उम्र बढ़ने पर प्रभाव — उम्र बढ़ने पर इद्रियों की शक्ति कमजोर होने का कारण सूंघने की क्षमता कमजोर हो सकती है। जुकाम—खांसी और कफ के कारण एनोरिमिया हो सकता है। इससे सूंघने की क्षमता को नुकसान पहुंच सकता है।

दिमागी सक्रियता के लिए जरूरी है नियमित व्यायाम— उम्र के साथ होने वाली मानसिक समस्याएं कहीं न कहीं सूंघने की क्षमता को प्रभावित करती हैं। इनकी आशंका को कम करने के लिए जरूरी है कि नियमित कुछ ऐसे व्यायाम किए जाएं, जो दिमागी सक्रियता को बढ़ाते हों। इसमें पढ़ना, पहेलियों को हल करना, याददाश्त वाले खेल खेलना आदि एक्टिविटीज को शामिल किया जा सकता है।

बृद्ध और पीतों की मिला सम्बल

उदयपुर जिले के आदिवासी क्षेत्र चारों का फलां निवासी मेधा (60) वृद्धावस्था में पत्नी के संग जीवन की गाड़ी खींच रहे थे। इकलौता बेटा अलग रहता था करीब 9 माह पूर्व बेटे की पत्नी अपने तीन मासूम बच्चों को छोड़कर अन्यत्र चली गई। अब वृद्धा दादा - दादी पर गृहस्थी की जिम्मेदारी आ पड़ी। लॉकडाउन में बेटे की मजदूरी छूट गई और मदिरापान की उसकी लत के चलते परिवार भूखमरी के मुहाने पर जा खड़ा हुआ, जहां ईश्वर के अलावा कोई दूसरा मददगार नजर नहीं आ रहा था।

ऐसे में एक दिन नारायण सेवा संस्थान की टीम गांव में गरीबों को राशन की मदद पहुंचाने के ध्येय से पहुंची तो स्थानीय लोगों में वृद्ध मेधा और तीन पीतों के उनसे मिलवाया। उनकी विकट स्थिति देखकर संस्थान में हर माह राशन सामग्री देने का फैसला लिया। नन्हें नन्हें बच्चों को वस्त्र एवं पोषाहार भी दिया गया।

मेधा ने कहा कि बुढ़ापे में पड़ोसियों



और नारायण सेवा संस्थान ने मदद करके परिवार को काल के मुंह से निकाल लिया, मैं दिल से उनके लिए दुआ करता हूँ।

15 मिनट में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता चलेगा

हाल में जारी स्वास्थ्य मंत्रालय की रिपोर्ट बताती है कि देश में हर 1 लाख महिलाओं में से 28 ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित है। यह देश में सबसे तेजी से बढ़ता कैंसर है। इधर लेन्सेट की रिपोर्ट बताती है कि भारत में 60 प्रतिशत मामलों में कैंसर समय पर डायग्नोज ही नहीं हो पाता। इस वजह से 66 प्रतिशत महिलाएं ही सर्वाइव कर पाती हैं, जबकि विकसित देशों में 90 प्रतिशत तक महिलाएं इस कैंसर से लड़कर ठीक हो जाती हैं। इस स्थिति में बदलाव लाने के लिए बेंगलुरु की एक आईटी प्रोफेशनल संघर्ष कर रही है। गीता मंजूनाथ के हेल्थ स्टार्टअप 'निरामई' ने ऐसी एआई बेस्ड थर्मल सेंसर डिवाइस बनाई है, जो ब्रेस्ट कैंसर की पहचान शुरुआती स्टेज में ही कर लेती है। यानी तब, जब हम बीमारी के लक्षण महसूस भी नहीं होते। दरअसल, अपने परिवार में ब्रेस्ट कैंसर से हुई मौतों को देखकर वे सहम गई थी। वे बताती हैं, 'कुछ साल पहले मेरी दो चचेरी बहनों की मौत 30 साल से भी कम उम्र में ब्रेस्ट कैंसर से हो गई थी। अगर कैंसर का समय पर पता चल जाता, तो वे बच सकती थीं। इसके लिए मैं कुछ करना चाहती थी। मैंने अपने एक साथी से थर्मोग्राफी पर बात की। यह इन्फ्रारेड इमेज

के आधार पर विश्लेषण की तकनीक है। मैंने एक छोटी रिसर्च टीम तैयार की और आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस की मदद से कैंसर की जल्द पहचान करने में सक्षम एक डिवाइस बनाई। इससे जांच के अच्छे नतीजे मिले तो उसी रिसर्च टीम के साथ 'निरामई' की नींव रखी। हमारी डिवाइस से अब तक 25 हजार से ज्यादा महिलाओं की जांच जा चुकी है। बेंगलुरु, मैसूर, हैदराबाद, चेन्नई, मुंबई, दिल्ली जैसे 12 शहरों और 30 से ज्यादा अस्पताल में यह डिवाइस इस्तेमाल हो रही है।

5 एमएम तक छोटे ट्यूमर की पहचान भी आसानी से कर लेती है इनकी बनाई डिवाइस

गीता बताती है कि अभी देश में मेमोग्राफी से ब्रेस्ट कैंसर को डिटेक्ट किया जाता है। 45 साल से कम उम्र की महिलाओं में यह तरीका उतना सफल नहीं है। लेकिन थर्मल सेंसर डिवाइस छाती के घटते-बढ़ते तापमान पर नजर रखती है, तस्वीरें लेती है। विश्लेषण कर असामान्यता की पहचान करती है। इसमें सिर्फ 10-15 मिनट लगते हैं। इस डिवाइस से 5 एमएम के छोटे ट्यूमर की पहचान भी आसानी से हो जाती है।

बेटे की निःशुल्क सर्जरी, मां को मानदेय

बेटा जन्म के आठ साल बाद पोलियो का शिकार हो गया। उसके इलाज के लिए अपने शहर और उसके बाहर बेंगलोर व जयपुर में लम्बे समय तक घूमती रहीं, लेकिन उसे अपंगता के अभिशाप से छुटकारा नहीं मिला। हार-थककर अपनी नियति पर संतोष करने के अलावा कर भी क्या सकती थी, सब कुछ भगवान भरोसे छोड़ दिया। एक दिन टीवी पर नारायण सेवा संस्थान द्वारा पोलियो की निःशुल्क सर्जरी की सूचना देखी। बच्चे को लेकर हम पति-पत्नी में उदयपुर आए। बच्चे के हाथ-पाँव के कुल चार ऑपरेशन हुए, वह अब पहले से बेहतर स्थिति में था, कैलीपर्स के सहारे चलने भी लगा।

ऑपरेशन के दौरान हमें यहीं रहना था, क्योंकि गाँव जाकर बार-बार आना गरीब परिवार के लिए संभव नहीं था। हम यहीं किराए का मकान लेकर रहने लगे। यह कहना है— मीरपुर (पं. बंगाल) की रहने वाली अर्चना मलिक (25) का। उसने बताया कि यहीं ऑपरेशन के



दौरान हमारी आर्थिक स्थिति को देखते हुए संस्थान ने हाऊस कीपिंग विभाग में काम दे दिया। मानदेय मिलने से गाँव भी पैसा भेजती रही और यहाँ भी काम चलता रहा। पति को भी शहर में फर्नीचर रिपेयरिंग का काम मिल गया। गृहस्थी ठीक से चल रही थी कि कोरोना ने पति से काम छीन लिया। अब सिर्फ संस्थान के मानदेय पर ही निर्भर थे, तभी संस्थान ने हमें हर माह राशन उपलब्ध करवा कर हमारी मुश्किलों को आसान कर दिया। भला ही नारायण सेवा संस्थान का।

नारायण सेवा संस्थान द्वारा शाखाओं में निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर

विश्वव्यापी कोरोना महामारी के चलते इस वर्ष मार्च के बाद बेरोजगार हुए श्रमिक एवं गरीब परिवारों के लिए संस्थान द्वारा संवेदनशील एवं करुण हृदय भामाशाहों के सहयोग से शुरू की गई नारायण गरीब परिवारों के तहत उदयपुर मुख्यालय सहित संस्थान की देशव्यापी शाखाओं के माध्यम से गांवों व शहरों में व्यापक सर्वे के बाद चयनित सैकड़ों परिवारों को रसीई तक प्रति माह राशन किट पहुंच रहा है। संस्थान ने जुलाई में उदयपुर में राशन वितरण कर इस योजना का श्री गणेश किया। योजना के तहत देश में 50 हजार परिवारों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के क्रम में पिछले 6 माह से प्रतिमाह गुणवत्ता युक्त राशन मुहैया प्राप्त करने वाले परिवारों की संख्या लगभग पूरी हो रही है।

संस्थान की जयपुर शाखा में निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि जयपुर शाखा संयोजक श्री एन.के. बत्रा जी, डॉ. रविन्द्र सिंह जी, श्री मनीष जी, श्री हुकुम सिंह जी, श्रीमती निलम जी उपस्थित थे। शिविर में दिव्यांग भाई-बहनों जिन्होंने विभिन्न दुर्घटनाओं में अपने हाथ या पैर गंवा दिए थे और जो जन्मजात पोलियोग्रस्त थे ऐसे 12 ऑपरेशन पंजीयन हुये, 01 ऑपरेशन चयन 04 कैलिपर्स, 07 कृत्रिम अंग बनाने के लिए नाप लिए गये। अतिथिगण ने जरूरतमंद दिव्यांगजनों को आशीर्वाद प्रदान किया, कार्यक्रम



का संचालन एन.के. बत्रा जी ने किया। शिविर टीम में श्री नाथु सिंह जी शेखावत, श्री भंवर सिंह जी ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी।

पोलियोग्रस्त और जन्मजात दिव्यांगों के लिए नारायण सेवा संस्थान द्वारा दिल्ली आश्रम में निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर का आयोजन हुआ। संस्थान द्वारा श्री सुनील कुमार जी के साथ प्रोस्थेटिक और ऑर्थोटिक इंजीनियरों और ऑर्थोपेडिक डॉक्टरों की टीम द्वारा दिल्ली में आयोजित शिविर में 11 दिव्यांगों का पंजीयन, 2 कृत्रिम अंग नाप, 09 कैलिपर्स के लिए चयनित किया गया। यह शिविर दिव्यांगों को निःशुल्क आर्टिफिशियल लिम्ब मुहैया कराने के लिए आयोजित किया गया था ताकि उनकी जरूरत के अनुसार इन कृत्रिम अंगों को विकसित किया जाए और दिव्यांग को सशक्त बना सकें। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत भैया ने बताया कि नारायण सेवा द्वारा महामारी के प्रकोप से पहले 4 लाख से अधिक सुधारात्मक सर्जरी की जा चुकी है। कोविड 19 महामारी के दौरान दिव्यांगों लोगों को 149000 खाद्य पैकेटों, 74705 मास्क वितरण और कृत्रिम अंगों के निःशुल्क वितरण के माध्यम से स्थायी आजीविका प्राप्त करने से सहायता की है। इस शिविर में श्री जतन जी, श्री महेन्द्र राम जी, श्री रमेश कुमार जी ने भी सेवाएं दीं।



उदयपुर जिले की कोटड़ा पंचायत समिति में लगाया दिव्यांगों के सेवार्थ एडिप शिविर



नारायण सेवा संस्थान ने सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार की योजना एडिप के अंतर्गत सोमवार को पंचायत समिति कोटड़ा में जांच चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित किया। शिविर के मुख्य अतिथि विधायक बाबूलाल जी खराड़ी, प्रधान मीरादेवी जी, उपप्रधान सुगना देवी जी, विकास अधिकारी धनपतसिंह जी एवं पूर्व प्रधान दशरथ जी शर्मा थे। दिव्यांग रोगियों को परामर्श डा. नेहा जी अग्निहोत्री ने दिया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में 51 दिव्यांग रोगियों की ओपी.डी. हुई। 5 दिव्यांग को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 8 को कैलिपर्स, 10 को वैशाखियों दी गई तथा 2 को ऑपरेशन हेतु चयनित करके संस्थान में लाया गया। शिविर में अमृतलाल जी, लोगर जी डांगी, मोहन मीणा जी आदि साधकों ने सेवाएं दीं।



संस्थान आश्रम एमआईजी 48 विकास नगर, आगरा रोड़, अलीगढ़ (उ.प्र.) में निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर का आयोजन हुआ, शिविर में मुख्य अतिथि श्री गणेश जी वर्सेय, अध्यक्ष श्री उमेश खन्ना जी, विशिष्ट अतिथि श्री नौरज जी प्रजापति, श्री राहुल नवरतन जी उपस्थित थे। शिविर में दिव्यांग भाई-बहनों जिन्होंने विभिन्न दुर्घटनाओं में अपने हाथ या पैर गंवा दिए थे और जो जन्मजात पोलियोग्रस्त थे ऐसे 45 ऑपरेशन पंजीयन हुये, 04 ऑपरेशन चयन, 15 कैलिपर्स, 29 कृत्रिम अंग बनाने के लिए नाप लिए गये। अतिथियों ने जरूरतमंद दिव्यांगजन आशीर्वाद प्रदान किया। कार्यक्रम का संचालन योगेश जी निगम ने किया, शिविर टीम में श्री सुरेन्द्र कुमार जी गोयल, डॉ. अनिल कुमार जी, श्री दुर्गेश सिंह जी, श्री हिमांशु जी अग्रवाल ने अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान के निःशुल्क सेवा प्रकल्पों की जानकारी दी।

सायरा (उदयपुर) में दिव्यांगजन सहायता शिविर सम्पन्न



एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को पंचायत समिति सायरा में निःशुल्क दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री मांगीलाल जी गरासिया, प्रधान सवाराम जी गमेती, उप-प्रधान भारत सिंह जी, विकास अधिकारी भंवर सिंह जी चारण और पूर्व उपप्रधान अभिमन्यु सिंह जी झाला ने अपने

हाथों से दिव्यांगों को सहायक उपकरण भेंट किये। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ. नेहा जी अग्निहोत्री ने 46 रोगियों की जांच करते 10 दिव्यांगों ऑपरेशन के लिये चयनित किया। आदिवासी 5 निःशक्त बंधुओं को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखियों दी गई तथा 5 का कैलिपर्स का नाप लिया गया। शिविर प्रभारी दल्लाराम जी पटेल, हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा ने भी अपनी सेवाएं दीं।

सम्पात्कीय

भक्ति और शक्ति दो ऐसे भाव हैं जो व्यक्ति की दिशा निर्धारण करते हैं। मोटे तौर पर इन शब्दों की दिशा अलग-अलग दिखाई देती हैं पर अंततः इनका लक्ष्य एक ही है। शक्ति से व्यक्ति स्वयं के अस्तित्व को सुदृढ़ करता है, बाहरी सफलताएं शक्ति के माध्यम से प्राप्त करता है। भक्ति के द्वारा भी व्यक्ति अपने अस्तित्व को जानता है तथा भीतरी सफलताओं को अर्जित करता है। एक की दिशा बहिर्मुखी है तो दूसरे की अंतर्मुखी। किन्तु चाहे बाहरी हो या भीतरी दोनों यात्राओं का उद्देश्य तो लक्ष्य तक जाना ही है। जो शक्तिमान है वह एक न एक दिन भक्तिवान बन ही जाता है, तथा जो भक्तिमान है वह एक विशिष्ट प्रकार की शक्ति का स्वामी हो ही जाता है। भारत की घरती को भक्ति और शक्ति की जननी इसीलिये कहा है, क्योंकि यहाँ एक से एक शक्तिशाली महापुरुष हुए हैं तथा भक्ति की विविध धाराओं को बहाते हुए अनेक सिद्धपुरुषों ने जनमानस को आह्लादित किया है।

कुछ काव्यमय

मानव के उत्कर्ष हेतु
चाहे भक्ति, चाहे शक्ति
कैसा भी मार्ग चुनें।
जीवन को निखारने के लिये
भक्ति और शक्ति का
ताना-बाना बुनें।
दोनों मंजिल तक ले जाते हैं।
जो चलते हैं, वो पाते हैं।

- वरदीचन्द्र राय, अतिथि गम्पादक

सेवा का सौभाग्य

सचिन को जन्म से ही विकलांगता ने घेर लिया और वर्षों से वह घिसट-घिसट कर चारों हाथ-पांवों से चलता है और प्रकृति ने सचिन पर ऐसी मार डाली कि उसे शौच क्रिया तक का आभास नहीं रहता। राजस्थान और गुजरात के कई बड़े अस्पतालों में सचिन को इलाज के लिए दिखाया गया, लेकिन कोई भी उपचार सम्भव नहीं हो पाया। संस्थान की जानकारी पाकर सचिन के पिता उसे लेकर उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुंचे। जांच के बाद सचिन का ऑपरेशन के लिए बचन हुआ, और सचिन के एक पांव के तीन सफल निःशुक्ल ऑपरेशन हुए। अब वह अपने पांवों में नई जान महसूस कर रहा है एवम् उसे शौचक्रिया का भी आभास होने लगा है। मण्डार सिरोही - राजस्थान के लवजीराम जी का पुत्र सचिन (6 वर्ष) की पीड़ा मिटी, तो लगा कि नारायण सेवा सफल हुई।

अपनों से अपनी बात

प्रेम का रिश्ता

सीढ़ियों से होकर मन्दिर पर पधारे तो साध्य हमारा मन्दिर जी के दर्शन नहीं है। साध्य परमात्मा की कृपा प्राप्त करनी है। साध्य कृष्ण हैं। भगवान को कितना ज्ञानी कहते हैं विश्व गुरु, योग गुरु, जगत गुरु, पूरे ब्रह्माण्ड के गुरु तो ऐसे हमारे कृष्ण भगवान से हम ये प्रार्थना करें कि गिरिराज पर्वत उठाये तो अकेले भगवान ने उठाया था-अपनी अंगुली पर। लेकिन लोग साथ आते गये किसी की लकड़ियाँ निहाल हो गयी।

किसी के हाथ निहाल हो गये। किसी के कंधे निहाल हो गये। किसी के पंजे निहाल हो गये। आप और हमारे पर परमात्मा पर बड़ी कृपा है।

**शांति क्रांति कल्याण जगत में।
सृजन प्रलय का खेल
प्रगति विन
पच्चीस से मिल जा।**



**पंच तत्व का मेल
यहाँ खिल जा।।**

मैंने तो यह पाया बाबूजी। कभी-कभी आदमी कहता है अरे ! आपको मालूम नहीं कितना पसीना बहाता हूँ? दूकान पर कितनी मेहनत करता हूँ? कारखाने में कितना परिश्रम करता हूँ? लेकिन हो सकता है आपकी पूज्य माताश्री, आपके पूज्य भाभी श्री

आपकी धर्मपत्नी जी, आपकी बेटे, आपकी भुआ जी आपके दादा जी, आपकी ताईजी की वजह से आपका पसीना भी सफल हो रहा हो। क्योंकि कहते हैं कि ये घर है ना, किसी एक की तपस्या से चल रहा है केवल मेहनत से नहीं चलता है। बाबूआ आप और हमारा बचपन याद करें। कल भी लगेगा पिताजी ने कहा होगा, अरे! घर छोड़कर मत जाना।

ताऊजी कितना भी गुस्सा कर दे। इस जाजम को मुट्ठी में पकड़े रखना। कभी आपकी माताजी ने कहा होगा। देख तेरे पिताजी से बहसबाजी मत किया कर। लाला तू मेरा लाडला लाला है। पिताजी ने तेरे लिए कितना त्याग किया रे? पिताजी ने तेरे लिए बहुत त्याग किया। रिश्ते निमाये। ये रिश्ते निभाना कोई साधारण काम नहीं है। इस धर्म को नहीं भाई रिश्ता निभाना है। प्रेम से रिश्ता निभाना है-ज्ञान से।

- कैलाश 'मानव'

जो आया वो जायेगा



आप और हम सब जानते हैं भगवान बुद्ध को कैसे पता लगा था कि जीवन का सत्य क्या है? जीवन का सत्य है जन्म और मृत्यु। सबसे पहले बालपन, फिर जवानी और बुढ़ापा। ये जीवन तीन घंटे का पेपर है, हम बुढ़ापे में सोचते हैं पेपर कैसा किया हमने जब हमारे पास कुछ रहता नहीं। जिन्दगी का कड़वा सच बताने जा रहा हूँ मैं आपको। एक भिखारी था, वह न ठीक से खाता था, न पीता था। जिस वजह

से उसका बूढ़ा शरीर सूख कर काँटे की तरह हो गया। उसकी एक-एक हड्डी गिनी जा सकती थी। उसके आँखों की ज्योति चली गई, बेचारा रास्ते में बैठकर गिड़-गिड़ा कर भीख माँगा करता था। एक युवक उस रास्ते से रोज निकलता था। भिखारी को देखकर उसे लगता कि इसे इतनी तकलीफ में यह व्यक्ति भीख माँगता है। तो भगवान इसे उठा क्यों नहीं लेता। एक दिन उसे रखा न गया। वह भिखारी के पास गया और बोला- बाबा तुम्हारी हालत बहुत दयनीय है। तुम फिर भी जीना चाहते हो। तुम भीख माँगते हो, फिर ईश्वर से यह प्रार्थना क्यों नहीं करते कि वह तुम्हें अपने पास बुला लें। तुम बहुत तकलीफ में हो। भिखारी ने मुँह खोला- भईया जो तुम कह रहे हो वही बात मेरे मन में भी कई बार उठती है। मैं भगवान से बराबर प्रार्थना करता हूँ पर वो मेरी सुनता ही

नहीं। शायद वो चाहता है कि मैं इस घरती पर रहूँ। जिससे दुनिया के लोग मुझे देखें और समझे की एक दिन मैं भी उन्हीं की तरह था। लेकिन वह दिन भी आयेगा जब वो मेरी तरह हो जायेंगे। इसलिये किसी को घमण्ड नहीं करना चाहिये। लडुका भिखारी की ओर देखता रह गया। उसने जो कहा था उसमें कितनी बड़ी सच्चाई समायी हुई थी। जिन्दगी का एक कड़वा सच है जिसे मानने वाले लोग ही प्रभु की सीख को समझ पाते हैं। जो आया है वो जायेगा। किस लिये इतना धनसंग्रह करें? किस लिये इतना परिग्रह करें? अपरिग्रह कीजिये। ज्यादा अपने पास धन का संग्रह मत कीजिये क्योंकि जाना है बिना कुछ लिये दिये। इसलिये लेना है और देना है तो प्रेम, स्नेह और आत्मीयता लीजिये और दीजिये, उसी में आनन्द है।

- सेवक प्रशान्त भैया

इंसान कैसे बड़ा बनता है?

एक जमाना था जब गाँव का कोई इन्सान रात को भी दुख से कराह देता था, तो पास-पड़ोस के लोग उसको देखने, खैर खैरियत लेने के लिए, उसकी परेशानी को जानने के लिए अपने घरों से निकल कर उसकी तरफ दौड़ पड़ते थे। लेकिन इन्सान-इन्सान को पहचानता था। उसके दुख दर्द में काम आता था। मगर आज का नक्शा बदला हुआ है।

आज दुनिया बड़ी-बड़ी शिक्षा, बड़ी-बड़ी डिग्रियों का ज्ञान सीख रही है। नित नये-नये आविष्कार हो रहे हैं। लोगों की जिन्दगी में कामयाब होने का तरीका सिखाया जा रहा है। किस तरह दौलत हासिल होती है, ये गुण हासिल किया जा रहा है। नई-नई टेक्नालॉजी से इन्सान का ज्ञान बढ़ाया जा रहा है। उसे इन्टेलीजेन्ट बनाया जा रहा है। इससे इन्सान दिनोंदिन तरक्की कर रहा है।

सवाल यह है कि क्या इन्सानियत भी कहीं जिंदा है? क्या उसे भी पाला पोसा जा रहा है?

अगर नहीं तो वो ज्ञान बेकार है जो इन्सानों को तरक्की करना तो सिखाए मगर जिन्दगी गुजारने का तरीका न सिखाए।

आज लोग जो ज्ञान हासिल कर रहे हैं, उससे इन्सान मशीन बनता जा रहा है। उसके ऊपर माँ-बाप, भाई-बहन और पड़ोसियों का क्या हक है, क्या फर्ज है उसे मालूम नहीं। वो इन्सान के किसी भी दर्द को नहीं जानता, अपनों का दर्द नहीं समझता।

आखिर इतने ज्ञान और नॉलेज का क्या मतलब? जो इन्सान को इन्सानी हमदर्दी न सिखाए।

आज दुनिया को सबसे ज्यादा खतरा पढ़े-लिखे लोगों से है। अनपढ़ किसान हल बनाकर बैल के जरिए खेतों में खेती करता है और देश व दुनिया के काम आता है।

वो बंदूक और बम नहीं बनाता, मगर पढ़े-लिखे और विकसित लोगों ने इन्सानों को तबाह व बर्बाद करने के लिए परमाणु बम जैसे खतरनाक हथियार बना लिए हैं। ऐसा नॉलेज आ जाने के बाद गुमराही के सिवा और क्या हो सकता है?

याद रखें-ऊँचा पद, धन, शिक्षा की लम्बी-चौड़ी डिग्रियाँ या रूतबा समाज व सरकार द्वारा पदवियाँ ये मनुष्य को बड़ा नहीं बना सकते। बड़ा बनाती है मानवता, दया, करुणा, सेवा परोपकार।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
मकर संक्रान्ति की शुभकामनाएं

दान पुण्य के पावन अवसर पर गरीब-मजदूर परिवारों को दें मासिक राशन सहयोग

1 राशन किट ₹2000

DONATE NOW

Bank Name: **State Bank of India**
Account Name: **Narayan Seva Sansthan**
Account Number : **31505501196**
IFSC Code : **SBIN0011406**
Branch: **Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001**



UPI
narayansevasansthan@kotak

मुख्यालय : 483, सेवाधाम, संवानगर, हिरण मगरी, संक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, +91 294 6622222 © +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

देशी - विदेशी सुपरफूड

कोरोनाकाल में लोगों को समझ आया कि इम्युनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता ही वायरस से लड़ने में सक्षम है। भारत में गिलोय, काढा, अन्य देशी और आयुर्वेदिक नुस्खे जीवन का हिस्सा बन गए। दुनिया भर में ऐसे ही सुपरफूड बढ़ रहे हैं।

हल्दी : एशिया में सदियों से इस्तेमाल हो रही हल्दी अब सुपरफूड की श्रेणी में। दुनियाभर की कॉफी शॉप में हल्दी वाली 'गोल्डन लाते' कॉफी चलन में है।

एवोकाडो : महामारी के समय यूरोप में इस फल को इम्युनिटी बूस्टर माना गया है। वहां इसकी खपत एक लाख टन से इस वर्ष सात लाख टन पहुंच गई।

डार्क चॉकलेट : अमरीका में डार्क चॉकलेट खूब पसंद की जा रही है। यह अच्छी स्ट्रेस रिलीवर है। जिनकी मात्रा होने से यह इम्युनिटी बूस्टर भी है।

खाली पेट चाय पीने से घटता है मेटाबॉलिज्म

सुबह खाली पेट ब्रेड टी या कॉफी पीना सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट और ग्रीदिंग रेट पर असर पड़ता है। शरीर का मेटाबॉलिज्म कम होने से गैस आदि की परेशानी हो सकती है। चाय या कॉफी के साथ दिन की शुरुआत करने से ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है। इस तरह लंबे समय तक भूखे रहने से बॉडी में कैलोरी की कमी होने से चक्कर आना जैसी समस्या हो सकती है। ब्रेड टी पीने से मेटाबॉलिज्म धीमा होने के साथ ही बॉयलाजिकल क्लॉक में गड़बड़ी हो सकती है।

यह हो सकता है विकल्प— दिन की शुरुआत गुनगुने पानी पीने से करें। उठने के दो घंटे में कुछ खाना चाहिए। खाली पेट घर से बाहर न निकले। नाश्ते में पोहा, परांठा, इडली आदि ले सकते हैं। सुबह ग्रीन टी लें।

आहार

आहार के विषय में निम्नलिखित प्रश्न उपस्थित होते हैं— क्या खायें, कब खायें, कैसे खायें और कितना खायें?

हमारे पूर्वज ऋषि-मुनि तो प्रधान रूप से कन्द, मूल, फल और दूध का ही सेवन करते थे इसीलिये वे शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ तथा दीर्घायु होते थे। कन्द, मूल-फल पुष्टि-आयुष्य दाता हैं।

किन्तु आधुनिक सभ्यता के विकास के साथ-साथ अन्न के उत्पादन और सेवन में प्रवृत्ति की संवृद्धि हुई। समय के परिवर्तन के परिणामतः मनुष्य के शरीर का कद छोटा होता गया, आयु तथा शरीर-शक्ति की मर्यादा भी घटती गयी। परवर्ती काल में आराम की प्रवृत्ति भी बढ़ी। फलतः आरामशील जीवन तथा तदनुकूल सुविधाओं की अधिकता के कारण मनुष्य के शरीर और मन दोनों की स्वाभाविक सहन-शक्ति में कमी आ गयी।

तात्पर्य यह कि फल, शाक, कन्दमूल तथा दूध का सेवन करने वाला मनुष्य अपेक्षाकृत दीर्घायु तथा शक्तिशाली था। ज्यों-ज्यों उसके आहार में अन्न का परिमाण बढ़ा, त्यों-त्यों उसकी आयु और शक्ति का ह्रास होता गया; क्योंकि फल, दूध तथा अन्न में यह अन्तर है कि फल और दूध को पचाने में जीवनी-शक्ति का व्यय अल्प होता है और शरीर को अधिक पोषण मिलता है, जबकि अन्न को पचाने में जीवनी-शक्ति का व्यय अधिक होता है और पोषण भी कम मिलता है। संतुलित बचाव की दृष्टि से कन्द, मूल-फल, दूध, साग-भाजी अन्न की अपेक्षा मनुष्य के लिये अपेक्षाकृत अधिक अनुकूल तथा उपयोगी है।

इसलिये स्वास्थ्य-सुरक्षा की दृष्टि से आवश्यक है कि हमारे आहार में फल, साग-भाजी, कंदमूल आदि अधिक रहें और अन्न की मात्रा कम रहे। लेकिन आजकल हमारी स्थिति इसके विपरीत हो गयी है; क्योंकि हमारे आहार में अन्न अधिक है एवं कंदमूल, फल, साग-सब्जी का प्रायः अभाव-सा रहता है।

हमारे आहार में अन्न की प्रधानता के कारण हमें अन्न का प्रयोग इस विधि से करना चाहिये कि वह पाचन में भारी न हो जाय। अन्न का आटा पीसकर या कूट-छानकर उपयोग में लाना उचित है। किन्तु घी या तेल में तलकर खाने से खाद्य वस्तु भारी हो जाती है। यदि आवश्यक हो तो तेल, घी का उपयोग चावल, रोटी, दाल आदि तैयार वस्तु के साथ कच्चे रूप में किया जाय, तलकर नहीं।

सारांश यह कि प्रकृति ने जो वस्तु जिस रूप में प्रदान की है, उसको उसी रूप में या किञ्चित् संस्कृत करके उपयोग में लेना चाहिये। जैसे गेहूँ के आटे की रोटी बनाना, सब्जी में घी-तेल थोड़ा-सा डालकर बनाना ठीक है। इस नियम को हमेशा ध्यान में रखें कि जिस वस्तु को पचाने में जितना अधिक समय लगता और परेशानी होती है उसके पाचन में उतना ही अधिक समय लगता और परेशानी होती है। इसलिये आहार के चुनाव के मुख्यरूप से यह ध्यान में रखना चाहिये कि शरीर को पचाने में कम-से-कम असुविधा हो और मल-विसर्जन भी सुगमता से हो जाय।

अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से संस्थान के बैंक खाते में सीधे भी जमा करवाकर **PAY IN SLIP** भेजकर सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके। संस्थान पेन कार्ड नम्बर **AAATN4183F**, टैन नम्बर **JDHN01027F**

| Bank Name | Branch Address | RTGS/NEFT Code | Account |
|----------------------|----------------|----------------|------------------|
| State Bank of India | H.M.Sector-4 | SBIN0011406 | 31505501196 |
| ICICI Bank | Madhuban | ICIC0000045 | 004501000829 |
| Punjab National Bank | KalajiGoraji | PUNB0297300 | 2973000100029801 |
| Union Bank of India | Udaipur Main | UBIN0531014 | 310102050000148 |

संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम

1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है **www.narayanseva.org, www.mankijeet.com**
☎ : kailashmanav